



## Eine Meditation und sieben Ein-Übungen in das Hören der Stille

*Johannes Vorlaufer*

*Abstract:* Der Verfasser versucht der Erfahrung von Stille so nachzudenken, dass sich die Sprache dem Stillen der Stille öffnet und die Stille der Sprache hörbar wird. So wandelt sich der hermeneutische Zirkel in eine tautologische Bewegung, die horchend in Unsagbares zu zeigen sucht.

*Keywords:* Stille, Schweigen, Hören, gegenwärtig sein, Wort

„Wenn es so weitergeht mit Banken und Zeitungen, dann wird die Sprache dieser Menschheit eines Tages im Gelall eines Irrsinnigen enden. Aber Geld verdienen wird man trotzdem [...].“

*Ferdinand Ebner (1931, S. 258)*

### Eine Meditation über das Hören der Stille<sup>1</sup>

Um Worte in ihr Ungesagtes zeigen zu lassen, bedarf es eines Vor-Wortes, das einen Raum öffnet, in dem wir Hörende werden und als Hörende sein können: Es bedarf eines Vorraumes, in dem unser Horchen sich in ein antwortendes Hören wandeln kann. Es bedarf eines Vorwortes, das nach vor weisend das Wort Wort sein lässt, es nicht zur Information verformt und verstümmelt, sondern in seine Weite und Tiefe hinein freigibt.

---

<sup>1</sup> Erstveröffentlichung in: Vorlaufer 2021, S. 7-19.

Doch wer vermag dies schon? Und worin gründet dieses Vermögen? Vielleicht in einem Mögen? Aber: Mögen wir das Wort überhaupt oder benutzen und verwenden wir Wörter nur, um etwas auszudrücken, etwa um unsere Gefühle oder unseren Willen kundzutun? Je fester wir drücken, so meint man vielfach, desto sagender ist das Ausgedrückte. Doch: Ist dem so? Wohin zeigen unsere Worte, wenn sie ausgedrückte Willensäußerungen, Tauschmittel, Informationskrücken, Positionierungen im Gegeneinander, ein Aufspreizen von Vorstellungen oder Ausdruck eines Inneren sind? Zeigen sie dann in eine Tiefe? Eröffnen sie eine Nähe? Gewähren sie eine Weite? Lassen sie uns die Gegenwart des Gegenwärtigen erfahren? Stiften sie dem Vergangenen eine Zukunft?

„Wenn es so weitergeht mit Banken und Zeitungen, dann wird die Sprache dieser Menschheit eines Tages im Gelall eines Irrsinnigen enden. Aber Geld verdienen wird man trotzdem [...]“ (Ebner 1935, S. 258) Diesen Aphorismus notiert Ferdinand Ebner 1931. Ist es schon so weit? Tönen wir einander nur an, lallen wir? Hören wir schon ein globales Gelall – Widerhall eines Widerhalls? Max Horkheimer und Theodor W. Adorno zeichneten schon früh das Bild einer „total verwalteten Welt“, in der der Fortschritt der Verdummung Mühe hat, mit dem Fortschritt der Technik Schritt zu halten.<sup>2</sup> Zwar versetzt uns heute ein heraufziehender digitaler Totalitarismus in eine Welt des Amusements, der permanenten Rund-um-die-Uhr-Kommunikation und der alles auf- und ineinander beziehenden Vernetzungen durch eine Industriesprache und gibt vor, einander nahe zu sein, einander zu verstehen und in der Welt heimisch zu sein.

Doch indem das Virtuelle, die Welt verdoppelnd, ihre Dinglichkeit in eine Idealität entwertet, wird unser Welt schal und glanzlos. Und mit ihr werden auch wir selbst seelenlos, verlieren unseren Bezug zum Ganzen und zum Grund. So lässt uns der Digitalismus den Boden verlieren, auf dem stehend wir existieren. Und er lässt uns, unser Leiben nur noch als Last erfahrend, unseren Leib, der vergeblich mit der Dynamik des je immer gleichen Neuen mitzuhalten versucht, negierend vergessen. Seine veraltete Hardware, das Fleisch ist schwach, mag sein Geist noch so willig sein. Gecancelt, weil er nicht upgedatet werden kann, kämpft er um seine verlorene Würde.

---

<sup>2</sup> Vgl. Adorno 1980, S. 158: „Gescheitheit wird ganz unmittelbar zur Dummheit im Angesicht des regressiven Fortschritts.“. Vgl. dazu auch Adorno, Horkheimer u. Kogon 1989, S. 121 ff.

Sie aber ist verborgen geborgen in einer Verborgenheit, die keine Schnittstelle zum Getriebe hat. Mag die allgegenwärtig herrschende Wertschätzung mit ihrem Zwang, stets Werte berechnend alles abzuschätzen und zu evaluieren Knechtschaft und Unterwerfung perpetuieren und die Bereitschaft masochistischer Liebe zur Unterwerfung fördern, unsere Würde bleibt der Verrechenbarkeit entzogen. Sie ist uns nur im Entzug gegeben.

Nicht in einem schrillen Netz verblendet-verblendender Sehnsüchte und distanzloser Begegnung, aber auch nicht in der großen Weigerung, sondern in der einsamsten Einsamkeit der stillsten Stille kann es geschehen, dass wir Hörende werden, dass sich uns Wesenhaftes zuspricht. Wenn dies aufblitzend sich ereignet, dass das Ausgegrenzte und nicht Kodifizierte im Entzug, d.h. in einer offenen Gegenwart präsent ist, dann erwacht in der Nähe zu den Dingen auch unsere menschliche Würde. Im östlichen Denken, etwa bei dem bedeutenden Achtsamkeitslehrer Henepola Gunaratana, wird dieses Blitzen in unterschiedlicher Weise erfahren und bedacht. Gunaratana schreibt:

„Wenn Sie sich irgendeiner Sache erstmals bewusst werden, gibt es einen flüchtigen Moment reiner Bewusstheit, gerade bevor Sie beginnen das Ding begrifflich zu fassen, bevor Sie es identifizieren. [...] In diesem kurzen, blitzartigen geistigen Moment erfahren Sie ein Ding als ein Nicht-Ding.“ (Gunaratana 1996, S. 149 f.)

Gegenwart und Nähe haben wir somit nicht wie einen Gegenstand, aber wir stehen im Zug dieses Bezugs, dessen Entzug wir erfahren. In seinem Buch *In der Gegenwart leben* verdeutlicht Gerd Haeffner unsere Fragestellung aus der Erfahrung eines Zuviel an Licht, dass wir, wenn wir einem zu starken Licht ausgesetzt sind, nichts sehen: Die Gegenwart als jenes, was alles Gegenwärtige gegenwärtig sein lässt, ist zwar immer mitgegenwärtig, doch die Gegenwart der Gegenwart selbst zu vernehmen ist vergleichbar einem starken Licht. Gerd Häffner kann daher schreiben: „Gegenwart kann so unerträglich sein, daß wir uns dadurch vor einer Verletzung schützen, daß wir ihr zu starkes Licht zu brechen versuchen, z.B. durch eine Vermittlung durch die beiden anderen Zeitmodi.“ (Haeffner 1996, S. 147). Die Gegenwart ist gewissermaßen zu viel für uns, so dass wir gleichsam wegsehen müssen. In seinem posthum veröffentlichten zweiten Hauptwerk *Beiträge zur Philosophie* schreibt Martin Heidegger deshalb davon, dass Gegenwart

„aufblitzt“ (Heidegger 1989, S. 257). Dies aber ist nicht nichts, sondern vermag eine Quelle unseres Daseins zu werden, wenn wir uns in dieses Ereignis loslassen und denkend einlassen.

Edmund Husserl spricht in seinen 1905 gehaltenen *Vorlesungen über das innere Zeitbewußtsein* lapidar vom „stetigen Hervorquellen eines Jetzt, des schöpferischen Zeitpunktes, des Quellpunktes der Zeitstellen überhaupt“ (Husserl 1928, S. 427) und benennt so eine uns tragende Erfahrung, die im alltäglichen Umgang mit Zeit vielfach verschüttet ist: Offenbar kann sich uns eine Quelle öffnen, wenn wir uns als Hörende von dem, was ist, ansprechen lassen. Wenn wir dem Anspruch entsprechen und uns von ihm in eine Gegenwart ziehen lassen, die jenseits alles Messens und jenseits aller Vorstellungen von Jetzt-Punkten ist, indem sie quellend Nähe gewährt.

In einem beinahe unheimlichen und rätselhaften Satz spricht Martin Heidegger 1928 in seinem frühen Hauptwerk *Sein und Zeit* von dieser Erfahrung: „Das Gewissen ruft nur schweigend, das heißt der Ruf kommt aus der Lautlosigkeit der Unheimlichkeit und ruft das aufgerufene Dasein als still zu werdendes in die Stille seiner selbst zurück.“ (Heidegger 1977, S. 393). Dort, wo wir zu uns selbst aufgerufen sind, sind wir in die Stille unserer selbst gerufen, genauer: zurückgerufen. Wohin zieht uns das Schweigen, wenn es uns in eine Stille zieht? In ein Nichts? In eine Leere? In eine Fülle, gar in eine Über-Fülle, ein Zuviel?

Die Stille des Schweigens sucht ganz Ohr zu sein für das Schweigen der Stille: Es gehört der Stille, hörend entspricht das Schweigen dem Anspruch der Stille. Hat Stille etwas zu sagen? Können wir Stille hören? Ist es uns möglich, wie Nietzsche schreibt, das „Schweigen zu hören“ (Nietzsche 1980, S. 270)? Wir bräuchten überaus feine Ohren, die nicht vom rastlos getriebenen Getöse und Getöne zgedröhnt und taub geworden sind, zu stumpf für ein Hören des Ungesagten und Unhörbaren. Wir bräuchten Ohren, die mehr sind als Werkzeuge zur Lauterfassung. Denn Stille ist nicht messbar: Sie ist nicht einfachhin dort, wo null Schwingungen vorhanden sind, nicht dort, wo die Instrumente keinen Schall anzeigen, sondern dort, wo wir selbst dem Nichts gleich werdend in eine gesammelte Präsenz einkehren. Wenn der heischende Blick identifizierend auf die Menschen und Dinge hinblickt ohne ihren Herblick, der seinen Hinblick ermöglicht, zu achten, so ist dagegen unser Schweigen als ein antwortendes in sich selbst

dialogisch. Und deshalb ist unsere Einsamkeit auch kein Alleinsein: In und aus ihr quillt eine Präsenz, d.h. eine Offenheit für die Gegenwart Anderer.

Wenn Heidegger in einem seiner *Schwarzen Hefte* vom Schweigen sagt: „Das echte Schweigen kommt aus der Gelassenheit zur Stille, beruht in deren Wesen, ist aus ihr be-wegt“ (Heidegger 2020, S. 28), so bringt er hier Entscheidendes zur Sprache: Schweigen ist be-wegt, d.h. von seinem Anderen, der Stille, auf einen antwortenden Weg geschickt. Wir können nur schweigen, wenn Stille uns anspricht; wir vermögen nur zu schweigen, wenn wir den Anspruch mögen und wenn Stille uns mag. Deshalb ist Schweigen ein Tun, ja eine willentliche Entscheidung, zugleich aber auch ein Nichttun. Indem es sich loslassend einlässt auf den Bezug zu dem was ist, indem es hörend den Grund unseres Daseins berührt, trägt es mit all seiner Verletzlichkeit eine Zartheit in die Welt der Machwerke, diese verwandelnd.

Auf dem Weg in ein hörendes Denken notiert Ferdinand Ebner in seinem Tagebuch:

„Lernt nicht gerade derjenige, der einmal daraufgekommen ist, wieviel der Mensch vom Leben zu lernen, wieviel es ihm zu sagen habe, das Schweigen? Sterben wirklich die meisten Menschen, ohne gelebt, ohne das Leben in seiner Tiefe gelebt zu haben? Der Mensch lernt vom Leben das Schweigen, und umso besser lernt er es, je mehr ihm das Leben zu sagen hat.“ (Ebner 1949, S. 93)

Sieben Ein-Übungen in das Hören der Stille

„Auf dem verkehrten Weg hilft kein Reimen mehr.“  
*Martin Heidegger* (2015, S. 233)

wortloses wort<sup>3</sup>

wenn  
sich das wort  
den wörtern  
entzieht

und  
die wörter  
wortlos sind

wenn  
das wort selbst  
wortlos ist

im anspruch  
der stille  
des schweigens  
trunken  
von untrinkbarem licht

beginnen  
wir  
zu horchen.

---

<sup>3</sup> Erstveröffentlichung in: Vorläufer 2021, S. 26.

wortlos spricht uns die sprache an<sup>4</sup>

wortlos  
spricht uns  
die sprache  
an

schweigend  
im wortlosen

erfüllt von stille

ruhend in ruhe.

---

<sup>4</sup> Erstveröffentlichung in: Vorlauffer 2021, S. 44.



stille<sup>5</sup>

stille  
nichts weiter  
als ein bisschen  
nichts

das uns wieder atmen lässt  
das uns wieder gedanken denken lässt  
das uns wieder öffnet  
das wieder worte hören lässt

das  
in seinem fernenden lassen  
fernes  
in eine nähe  
ruft.

weiter nichts  
als eine fülle

die als überfülle  
zu viel  
für uns  
ist.

---

<sup>5</sup> Erstveröffentlichung in: Vorlaufer 2021, S. 61f.

der atem<sup>6</sup>

er ist  
wo wir sind  
er holt uns ein  
zu uns selbst

er lässt  
uns los in  
die tiefe  
die wir sind.

---

<sup>6</sup>Erstveröffentlichung in: Vorlauffer 2021, S. 73.

das stillste<sup>7</sup>

das stillste im stillen

kein ding.

kein un-ding.

kann es gehört werden?

was stillt die stille?

was füllt die fülle?

was wahr die wahrheit?

was sagt das wort?

inmitten des seienden

spricht die stille des stillsten

waltet ein geheimnis

in der mitte des inmitten,

im in

des in.

---

<sup>7</sup> Erstveröffentlichung in: Vorläufer 2015, S. 70.

XVI.<sup>8</sup>

Schweigen:

das Nichts,  
das dem Wort sein Gehört-werden  
einräumt.

Verschwiegenheit:

die Fülle,  
in der das Wort sich  
zeitigt.

---

<sup>8</sup> Erstveröffentlichung in: Vorlauffer 2011, S. 28.

XXXI.<sup>9</sup>

Wie schwer  
ist es, Schallwellen zu hören.

Wie viel  
Abstraktion braucht es, Infos statt Worte zu hören.

Wie viel  
Übung ist nötig, einander nicht mehr zu hören.

Wie sehr  
brauchen wir  
das Wort,  
in dem wir einander  
gegeben sind.

---

<sup>9</sup> Erstveröffentlichung in: Vorlaufer 2011, S. 44.

### *Literaturverzeichnis*

Adorno, Theodor W. (1980): *Minima Moralia. Reflexionen aus dem beschädigten Leben*. In: GS 4. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Adorno, Theodor W., Horkheimer, Max u. Kogon, Eugen (1989): „Die verwaltete Welt oder: Die Krisis des Individuums“. In: Horkheimer, Max: *Nachgelassene Schriften 1949-1972*. GS 13. Frankfurt/M.: Fischer.

Ebner, Ferdinand (1935): *Wort und Liebe*. Regensburg: Ferdinand Pustet.

Ebner, Ferdinand (1949): *Das Wort ist der Weg. Aus den Tagebüchern von Ferdinand Ebner*. Hg. von Hildegard Jone. Wien: Herder.

Gunaratana, Henepola (1996): *Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation*. Heidelberg: Werner Kristkeitz.

Haeffner, Gerd (1996): *In der Gegenwart leben. Auf der Spur eines Urphänomens*. Stuttgart: Kohlhammer.

Heidegger, Martin (1977): *Sein und Zeit*. In: GA 2. Frankfurt/M.: Klostermann.

Heidegger, Martin (1989): *Beiträge zur Philosophie (Vom Ereignis)*. In: GA 65. Frankfurt/M.: Klostermann.

Heidegger, Martin (2015): *Anmerkungen I-V (Schwarze Hefte 1942–1948)*. In: GA 97. Frankfurt/M.: Klostermann.

Heidegger, Martin (2020): *Vigiliae und Notturmo. (Schwarze Hefte 1952/53-1957)*. In: GA 100. Frankfurt/M.: Klostermann.

Husserl, Edmund (1928): *Vorlesungen zur Phänomenologie des inneren Zeitbewußtseins*. Halle: Max Niemeyer.

Nietzsche, Friedrich (1980): *Zur Genealogie der Moral*. In: KSA 5. München: dtv.

Vorlauffer, Johannes (2011): *Vom Hören. Eine Meditation in XXXVI Sprüchen nebst weiteren Gebrauchstexten*. Hamburg: tredition.

Vorlauffer, Johannes (2015): *Von der Kostbarkeit des Wortes. Meditationen und Notizen in der Weite des Daseins*. Hamburg: tredition.

Vorlauffer, Johannes (2021): *im schatten der eisblumen. versuche im gedicht des lebens*. Hamburg: tredition.

## Eine Meditation und sieben Ein-Übungen in das Hören der Stille

*Autor:in:* Prof. (FH) Mag. Dr. Johannes Vorlauffer studierte Philosophie, Psychologie, Politikwissenschaft und Theologie in Wien und München, er promovierte 1986. Derzeit ist er Lehrender an der FH Campus Wien, zuvor am Institut für Philosophie der Universität Wien und in Einrichtungen der Erwachsenenbildung.